Rückfallvermeidung

Informationen und Tipps
zur **Langzeittherapie**
bei Schizophrenie





Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben die akuten Symptome einer Schizophrenie überstanden. Nun heißt es, in die Zukunft zu schauen und dafür zu sorgen, dass sich die Symptome nicht wieder verschlechtern. Um eine Schizophrenie langfristig erfolgreich „in Schach zu halten“, ist es von größter Bedeutung, Rückfälle zu vermeiden. Denn mit jedem Rückfall verschlechtert sich die Erkrankung und es wird immer schwieriger, wieder gesund zu werden. Die gute Nachricht: Mit einer geeigneten Langzeittherapie ist es möglich, Rückfällen weitgehend vorzubeugen. In dieser Broschüre wird besonderes Augenmerk der Depot-Behandlung geschenkt, da dies eine moderne Therapieform mit einigen Vorteilen gegenüber der herkömmlichen oralen Therapie darstellt.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen können natürlich keinen Ersatz für ein weiterführendes Gespräch mit Ihrem Arzt darstellen, aber die Broschüre kann Ihnen helfen, sich sinnvoll auf das nächste Arztgespräch vorzubereiten.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und alles Gute.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team von Otsuka Pharma und Lundbeck







Was ist Schizophrenie? Kurz gesagt

Sie sind krank – nicht verrückt!

Die Schizophrenie wird zu den Psychosen gezählt. Psychosen sind seelische Erkrankungen, bei denen die Betroffenen die Umwelt und sich selbst anders wahrnehmen und beurteilen als nicht erkrankte Menschen. Typische Anzeichen einer Psychose sind Wahnvorstellungen, Sinnestäuschungen und Denkstörungen, die vom Betroffenen jedoch als real wahrgenommen werden. Diese veränderte Wahrnehmung resultiert häufig in Verunsicherung und Verängstigung der Patienten.

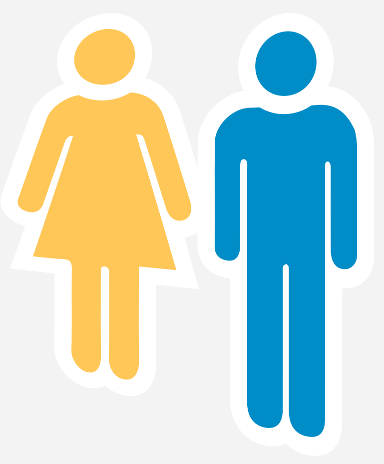
Der Begriff Schizophrenie stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Spaltung der Seele". Das heißt aber nicht, dass Schizophrenie-Patienten in zwei Persönlichkeiten gespalten sind. Vielmehr ist ihre Wirklichkeit gespalten. Betroffene erleben eine „andere Wirklichkeit", in der sie Sinneseindrücke, Gefühle und Ereignisse erleben, die nicht Erkrankte nicht nachvollziehen können. Der Konflikt zwischen dem eigenen Erleben und dem Erleben der anderen ist also vorprogrammiert.



Sie sind nicht allein!

*Die Schizophrenie ist eine häufige Erkrankung. Sie kommt etwa so häufig vor wie chronisches Rheuma. Das bedeutet, dass etwa einer von **100 Erwachsenen** in seinem Leben wenigstens eine schizophrene Episode durchlebt.*

*Aktuell sind rund **800.000** Menschen in Deutschland betroffen.*



Verbreitet ist die Schizophrenie auf der ganzen Welt, unabhängig von Reichtum, Armut oder kulturellen Unterschieden.

Bei Männern liegt das Erkrankungsalter in der Regel zwischen dem 15. und dem 25. Lebensjahr, bei Frauen etwas später, zwischen 25 und 35 Jahren.



Rückfälle vermeiden – Ziel einer langfristigen Therapie

Das erneute Auftreten psychotischer Symptome wird als Rückfall bezeichnet. Ein solcher Zustand sollte unbedingt vermieden werden, da es mit jedem Rückfall schwieriger wird, wieder gesund zu werden.

Möglicher Langzeitverlauf der Schizophrenie

Gesund

Zunehmende Schwere der Krankheitssymptome

Frühstadium

Ziel der Langzeittherapie

Akutphase der Schizophrenie

mögliche Rückfälle

Lebensjahre

Der beste Schutz vor einem Rückfall ist die **regelmäßige Medikamenten-Einnahme.** Denn bereits kurze Behandlungslücken führen zu einer Unterbrechung der Wirkstoffzufuhr und dadurch zu einem Absinken des Wirkstoffspiegels. Dies kann das Risiko für Rückfälle erhöhen. In der Tat ist einer der häufigsten Gründe für einen Rückfall, dass Patienten ihre Medikamente nicht regelmäßig einnehmen.
Eine kontinuierliche medikamentöse Behandlung dagegen führt nicht nur zu einer Verbesserung der Symptome im Akutzustand. Es trägt auch wesentlich zum Erhalt des Wohlbefindens bei. Dafür müssen Medikamente allerdings regelmäßig eingenommen werden.

Durch ein modernes Depot-Präparat werden Sie bei der regelmäßigen Einnahme unterstützt, da dies beispielsweise nur ein Mal im Monat* verabreicht werden muss. Mit dieser Darreichungsform bleibt die Wirkstoffkonzentration im Blut stabil und Sie beugen bestmöglich Rückfällen vor.

* Je nach Medikament gibt es unterschiedliche Injektionsintervalle. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.



Orale Medikation	Depot-Präparat
1 x täglich	z. B. 1 x monatlich
Eingenommen oder vergessen?	Sicher versorgt sein!

Bausteine der Langzeittherapie

Bei der Behandlung der Schizophrenie spielt ein Mix aus verschiedenen Therapieformen eine wichtige Rolle: Auf der einen Seite die medikamentöse Therapie – auf der anderen Seite die nicht-medikamentöse Behandlung mit Psychoedukation, Psychotherapie und Soziotherapie.

Im Folgenden werden die medikamentösen Therapiemöglichkeiten genauer beleuchtet. Um eine langfristige Verbesserung der Symptome zu erreichen, ist eine medikamentöse Behandlung dringend notwendig. Denn ohne eine Behandlung kann sich Ihre Erkrankung verschlimmern, Ihr Alltag mühsamer und der Umgang mit Menschen unangenehmer werden. Umgekehrt führen ein möglichst früher Beginn und eine konsequent durchgeführte medikamentöse Therapie zu einer verbesserten Prognose. Sie werden Ihren Alltag wieder selbst in die Hand nehmen können.

Psychotherapie/ Psychoedukation

Medikamentöse Therapie

Soziotherapie

Heutzutage steht eine Reihe von wirksamen und verträglichen Arzneimitteln für eine medikamentöse Behandlung zur Verfügung. Diese ermöglichen es dem Arzt zusammen mit Ihnen eine optimale Therapie zu finden. Zur Behandlung der Schizophrenie werden Arzneimittel eingesetzt, die zu den Antipsychotika (früher auch Neuroleptika genannt) zählen.

Wie wirken Antipsychotika?

Das Wirkprinzip aller Antipsychotika ist gleich. Sie gleichen den Stoffwechsel von bestimmten Botenstoffen im Gehirn (Neurotransmitter) aus. Dadurch können die Nervenzellen Informationen wieder so verarbeiten, wie vor der Erkrankung. Die Überflutung der Sinnesreize wird gemindert und die Symptome nehmen ab.

Heute steht eine ganze Reihe von Antipsychotika zur Verfügung. Um sich in diesem „Dschungel" zurechtzufinden, werden im Folgenden verschiedene Wirkstoffklassen und Darreichungsformen vorgestellt. Aber keine Angst. Sie werden bei der Wahl des richtigen Medikaments nicht alleine gelassen. Ihr Arzt wird zusammen mit Ihnen die optimale Behandlungsform finden.



Die erste Entscheidung: Der Wirkstoff

Die verschiedenen Antipsychotika unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und ihren Wirkstoffen. Es gibt zwei Klassen von Wirkstoffen:



Die herkömmlichen (typischen) Antipsychotika:

Sie wirken gut gegen Positivsymptome, wie z. B. Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Angstzustände. Allerdings können sie bei vielen Patienten unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen, vor allem Störungen im Bewegungsablauf, sogenannte extrapyramidale Nebenwirkungen (z. B. steifer Gang, Zittern oder Bewegungsunruhe).



Die neuere Generation der atypischen Antipsychotika:

Diese wirken nicht nur gegen Positivsymptome sondern auch gegen Negativsymptome, wie z. B. Antriebslosigkeit, emotionaler Rückzug oder Sprachverarmung. Daher haben diese Medikamente einen Wirkungsvorteil gegenüber den älteren herkömmlichen Antipsychotika. Ein weiterer Vorteil der atypischen Medikamente liegt in ihrer Verträglichkeit. In der Regel treten weniger Nebenwirkungen auf.



Welcher Wirkstoff für Sie am besten geeignet ist, kann Ihr Arzt einschätzen. Bei Bedarf kann auch eine Kombination von Wirkstoffen eingesetzt werden.

Die zweite Entscheidung: Die Darreichungsform

Ein weiterer Unterschied besteht in der Art der Verabreichung.



Es gibt **orale Darreichungsformen.** Das bedeutet, dass diese Medikamente über den Mund verabreicht werden, also als Tabletten, Schmelztabletten oder Lösungen. Diese können Sie einfach und bequem zu Hause einnehmen. Allerdings müssen Sie auch täglich an die Einnahme denken.



Eine andere Möglichkeit bieten **Depot-Präparate.** Diese werden z. B. einmal im Monat* vom Arzt gespritzt und versorgen Sie über Wochen mit dem Arzneimittel. Injiziert werden sie in den Oberarm- oder den Gesäßmuskel. Hier bilden diese Medikamente eine Art Speicher und der Wirkstoff wird langsam aber stetig in den Körper freigesetzt. Diese Therapieform bietet Ihnen die Möglichkeit, einen weitgehend normalen Alltag zu führen, ohne täglich an Ihre Erkrankung erinnert zu werden.

* Je nach Medikament gibt es unterschiedliche Injektionsintervalle. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.



... von Depot-Antipsychotika auf einen Blick

Im Gegensatz zu Tabletten, die täglich eingenommen werden müssen, werden Depot-Präparate z. B. nur einmal im Monat* verabreicht.
Das birgt einige Vorteile:

- Das Medikament wird **gleichmäßig** und **zuverlässig** im Körper verteilt. Somit kann über mehrere Wochen sichergestellt werden, dass Sie mit Ihrem Medikament gut versorgt sind.
- Durch die **kontinuierliche Freisetzung** wird in der Regel weniger Wirkstoff benötigt. Das **reduziert** mögliche **Nebenwirkungen**.
- Durch die dauerhafte Wirkung wird das Auftreten von **Rückfällen reduziert**.
- Weniger Krankenhausaufenthalte.
- Die Sorge um eine mögliche **vergessene Tabletten-Einnahme entfällt**.
- Sie werden **nicht täglich an** Ihre **Krankheit erinnert**. Das entlastet.
- So können Sie sich im Alltag **auf wesentliche Dinge konzentrieren**.
- Durch die regelmäßigen Arztbesuche können Sie sich intensiver mit Ihrem Arzt austauschen.
- Sie und Ihre Angehörigen können sich wieder stärker auf das **Leben** fokussieren statt auf die Erkrankung.

* Je nach Medikament gibt es unterschiedliche Injektionsintervalle. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Die gute Nachricht ist, dass Antipsychotika nicht abhängig machen.
Im Gegenteil, sie verbessern insgesamt die Lebensqualität. Wie bei fast allen Medikamenten sind aber auch bei Antipsychotika (ob Tablette oder Depot) Nebenwirkungen nicht ganz vermeidbar.

Am häufigsten treten Niedergeschlagenheit, Störungen im Bewegungsablauf, Störungen im sexuellen Erleben und Gewichtszunahme auf. Oft lassen diese Nebenwirkungen jedoch nach ein paar Wochen von alleine wieder nach.
Dies liegt daran, dass sich Ihr Körper mit der Zeit auf das Medikament einstellt und dadurch die unerwünschten Wirkungen verringert werden können bzw. ganz verschwinden.

Falls Nebenwirkungen bei Ihnen besonders stark auftreten oder innerhalb einiger Wochen nicht nachlassen, dann sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber. Dieser kann Ihnen z. B. durch einen Medikamentenwechsel helfen.



Zusätzliche Tipps zur Vermeidung von Rückfällen



Wie bereits erwähnt ist eine medikamentöse Therapie die beste Vorbeugung gegen Rückfälle. Aber was können Sie sonst noch im Alltag dazu beitragen?

Es ist hilfreich, wenn Sie im Beruf und im Alltag **Stresssituationen und Überforderung möglichst vermeiden.** Legen Sie regelmäßig Ruhepausen ein und achten Sie auf einen strukturierten Tagesablauf.

Eine **gesunde Ernährung**, leichte **sportliche Betätigung** oder auch **Entspannungsübungen** können helfen, positive Gedanken zu erhalten und so Gesundheitsvorsorge für die Stimmung zu betreiben.

Ebenso wichtig ist es, möglichst **auf Rauchen, Alkohol und vor allem Drogen zu verzichten**. Diese Substanzen haben einen direkten Einfluss auf Ihr Nervensystem und können krankheitsverstärkend wirken.

Es ist nicht leicht, die ersten Krankheitszeichen eines sich anbahnenden Rückfalls zu erkennen. Zu diesen gehören u. a. Gereiztheit, Unruhe, Ängstlichkeit oder Bedrücktheit. Damit Sie diese Zeichen besser im Blick haben, ist es sinnvoll ein **Stimmungstagebuch** zu führen, in dem Sie Ihre Stimmung und Tagesereignisse aufschreiben. Anhand dieser Aufzeichnungen können Sie recht früh Veränderungen Ihrer Stimmungslage feststellen. Ist dies der Fall, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen und mit ihm zusammen frühzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen.

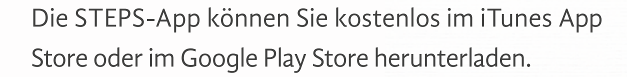


Die STEPS-App mit Tagebuchfunktion

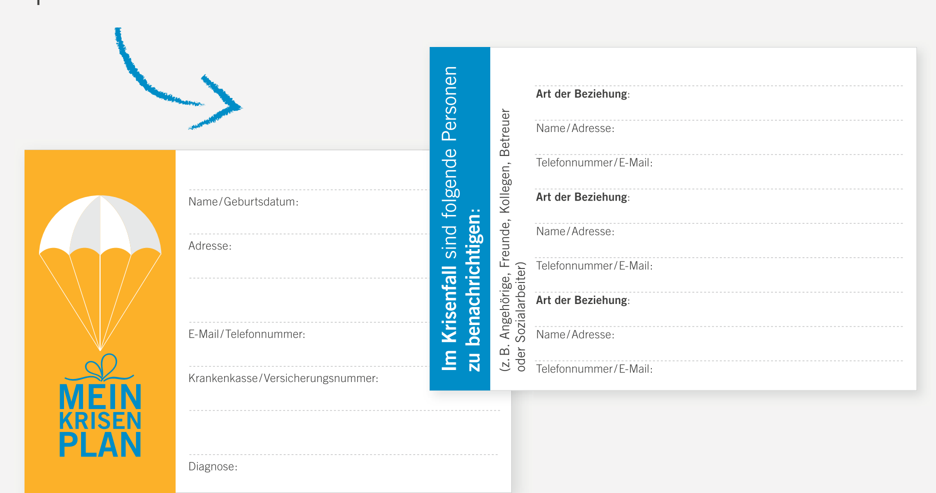


Mit der STEPS-App können Sie auch unterwegs Ihre regelmäßigen Tagebucheinträge vornehmen sowie Ihren Stimmungskalender führen und auswerten. Zusätzlich kann Sie die App regelmäßig an Ihre Medikamente und Arzttermine erinnern.

Die STEPS-App können Sie kostenlos im iTunes App Store oder im Google Play Store herunterladen.



Erstellen Sie sich rechtzeitig einen **„Krisenplan“**, der wichtige Ansprechpartner und Telefonnummern, eine Liste der Medikamente sowie eine ärztliche Notfallempfehlung enthält. So ein Plan hilft allen Beteiligten, im Notfall die richtigen Schritte zu tun und gibt Ihnen darüber hinaus ein großes Stück Sicherheit. Bei der Erstellung Ihres Krisenplans kann Ihnen Ihr Arzt helfen – sprechen Sie Ihn darauf an.



MEIN KRISEN PLAN

Name/Geburtsdatum:

Adresse:

E-Mail/Telefonnummer:

Krankenkasse/Versicherungsnummer:

Diagnose:

Im Krisenfall sind folgende Personen **zu benachrichtigen:**

(z. B. Angehörige, Freunde, Kollegen, Betreuer oder Sozialarbeiter)

Art der Beziehung:

Name/Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

Art der Beziehung:

Name/Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

Art der Beziehung:

Name/Adresse:

Telefonnummer/E-Mail:

Tipps zum Injektionstermin

Depot-Präparate werden in den Muskel gespritzt. Daher geht die Verabreichung mit einem kleinen Stich einher. Dieser entspricht in etwa dem einer Impfung. Sollte Ihnen dies jedoch unangenehm sein, **sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt darüber**. Er wird sich sicherlich bemühen, Sie behutsam zu behandeln. Außerdem könnte es auch hilfreich sein, wenn Sie ...

... den Arzt bitten, Ihnen genau zu erklären was er gerade tut, auch wenn Sie nicht hinsehen.

... sich nach dem Arzttermin eine kleine Belohnung gönnen: Ein leckeres Eis, schöne Musik oder ein gemeinsames Essen mit Ihrer Begleitperson.

... sich klarmachen, dass Sie sich für die nächsten paar Wochen nicht um die Medikamenten-Einnahme kümmern müssen.

... eine Vertrauensperson, z.B. einen guten Freund als Begleitung dabei haben. Das wird für Ablenkung sorgen.

Tablette oder Depot – Was ist für mich das Richtige?

Depot-Selbstcheck zum Heraustrennen

Ich vergesse manchmal meine Medikamente einzunehmen.

◯ JA ◯ NEIN

Ich nehme meine Medikamente unregelmäßig ein.

◯ JA ◯ NEIN

Ich unterbreche die Einnahme der Medikamente, wenn es mir besser geht.

◯ JA ◯ NEIN

Die tägliche Medikamenten-Einnahme erinnert mich an meine Erkrankung.

◯ JA ◯ NEIN

Ich führe mit meinen Betreuern/Angehörigen öfter Diskussionen über die Einnahme der Medikamente.

◯ JA ◯ NEIN

Ich möchte mein Rückfallrisiko bestmöglichst reduzieren.

◯ JA ◯ NEIN

Ich möchte nicht so viele Tabletten einnehmen.

◯ JA ◯ NEIN

Wenn Sie mindestens eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit einer Depot-Behandlung sprechen.

Was möchte ich erreichen?

Ich möchte …

1. … den Alltag wieder meistern können.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

2. … nicht immer an die Erkrankung denken müssen.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

3. … wieder mehr Zeit mit meiner Familie und Freunden verbringen können.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

4. … auf eigenen Füßen stehen.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

5. … arbeiten können.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

6. … meinen Hobbys nachgehen.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

7. … eine Partnerschaft führen können.

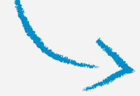
◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

8. … nicht mehr ausgegrenzt werden.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht

9. … mein Leben selbst bestimmen.

◯ stimme zu ◯ stimme nicht zu ◯ weiß nicht



5 Tipps für Ihr nächstes Arztgespräch

- Notieren Sie sich vor dem Gespräch in Ruhe die Fragen, die Sie beschäftigen.
- Bringen Sie zum Gespräch den zuvor ausgefüllten Depot-Selbstcheck (S. 19) und den Fragebogen “Was möchte ich erreichen” (S. 20) sowie auch Block und Stift mit. Damit können Sie sich Notizen als Erinnerungsstütze machen.
- Lassen Sie sich medizinische Fachbegriffe und Fremdwörter erklären.
- Nehmen Sie eine Vertrauensperson zum Arztgespräch mit, die Sie im Alltag unterstützen kann.
- Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie unbedingt nach.

Anmerkungen

Raum für Fragen an den Arzt:

TIPPS

Informationen & Tipps rund um
Ihre Erkrankung finden Sie auch auf
www.meine-steps.de



Schritt für Schritt
besser leben

OPG/0918/MTN/1862 ABIM-0230



